

TRARA

Achtundzwanzig
Seiten Optimismus

MAI 2023

Gute
neue Zeit.

Für die
Stadt Wien

PensionistInnen
klubs



» Ausflüge erleben
» Bewegung spüren
» Musik zelebrieren
» Schlaf genießen

EIN AUGENBLICK

Augen auf – Augen zu, in einem fort und immerzu, entfliehen die Sekunden, sind vergangen und entschunden.

Was wohl ist ein Augenblick, der kommt und geht, kehrt nie zurück? Er ist ein winzig Quäntchen Zeit, ein Fünkchen nur der Ewigkeit, und diese kurzen Augenblicke sind die Wurzeln des Geschicks.

Wenn frühmorgens hell die Sonne lacht und man mit Frohsinn schon erwacht, erhofft, es wird der schönste Tag ohne Sorgen, Leid, Plag', dann ist jeder Augenblick willkommen und wird auch gerne ernst genommen.

Leider aber birgt so mancher Augenblick, nicht nur immer Freud und Glück, allzu groß sind viele Schmerzen, an Leib und Seele und im Herzen, bei Menschen, Tieren, der Natur, gequält ist jegliche Kreatur;

dies Geschehen macht sehr bang und jeden Augenblick zu lang. Wie eng beinand' sind Freud und Leid, niemand bleibt davor gefeit, der Ursprung liegt im Augenblick, der kommt und geht, kehrt nie zurück.

Der schönste Augenblick er müsste bleiben, und alles Ungemach sogleich vertreiben; ich will innig sprechen ein Gebet, damit niemals er verloren geht.

© Grete Lauk



Geschätzte Leserin,
geschätzter Leser,

KLISCHEES ÜBER BORD WERFEN: LOS! ...

In den PensionistInnenklubs für die Stadt Wien machen wir, was uns gefällt: Wir selbst entscheiden, wie jung oder wie alt wir sind, und wie wir unser Leben gestalten. Sie haben Lust, mit 80 Jahren Yoga zu lernen?

Wunderbar!

Ihnen steht mit 70 Jahren der Sinn nach einem verwegenen Tango?

Bravo!

Sie schauen mit 90 Jahren bei einem Ausflug so intensiv auf das Blau des Sees, dass Sie vor Glück wie ein kleines Kind juchzen könnten und es auch tun? **Herrlich!**

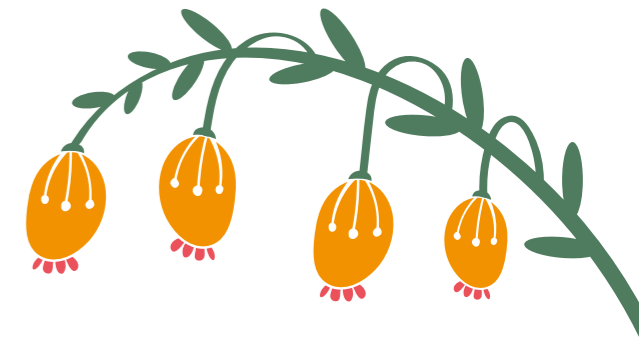
Sie schreiben mit 60 Jahren Ihr erstes Gedicht und es wird veröffentlicht? **Ganz große Klasse!**

Sie essen mit 100 Jahren gleich drei Stück Ihrer Geburtstagstorte? **Köstlich!**

Offen zu bleiben für die Möglichkeiten, die sich uns bieten, im Austausch zu bleiben mit allen Generationen und Nationalitäten, das hält uns jung, egal wie alt wir sind!

Viel Vergnügen mit der neuen TRARA wünscht Ihnen die gesamte TRARA-Redaktion:

Ingrid Mahl, Hilde Martinkowitsch, Elfi Schneider, Heidelinde Spangl, Doris Ritz, Nina Biberle, Sarah Bruckner, Manuela Steurer, Günter Novak, Robert Pfister, Anton Blitzstein, Horst Klambauer, Martin Schmid. Und Ihre Renate Essenther, Gastgeberin der Redaktion.

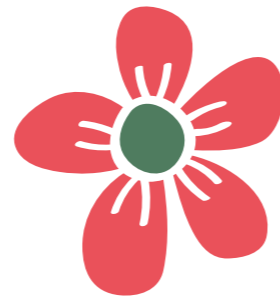


INHALT

Liliput	4
LIMA	6
Ausflüge	8
Schlaf	13
Das Loch	16
Klub-Band	21
Wienerin	26

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP), Seegasse 9, 1090 Wien, Tel.: 01/313 99-0, mk@kwp.at **Redaktion** siehe Editorial **Grafische Gestaltung** Nina Biberle, Clemens Holzleitner **Lektorat** Caroline Klima **Titelfoto** Sarah Bruckner **Fotos** Sarah Bruckner, Philipp Horak, iStock, KWP, privat beige stellt **Blattlinie** SeniorInnenzeitung der PensionistInnenklubs für die Stadt Wien, Ottakringer Straße 264, 1160 Wien. Sie ist unabhängig von politischen Parteien, Institutionen und Interessensgruppen. **Auflage** 12.000 **Druck** Piacek Ges.m.b.H. Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. PEFC-zertifiziert.

LILIPUT UND EINE GANZ NEUE ERFAHRUNG

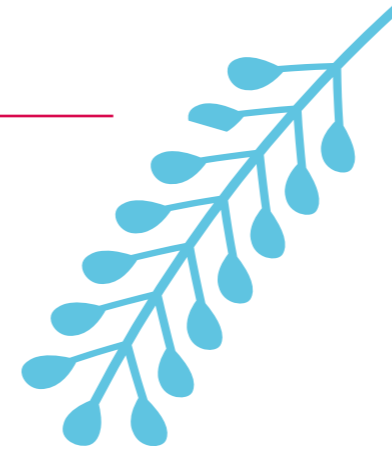


Hurra, mein Bubu ist wieder gesund. Das müssen Umma und Opa gleich gebührend mit ihm feiern.

Und daher packen wir ihn kurzerhand ein und fahren in den Wiener Donaupark. Ben lässt sich naturgemäß als Rekonvaleszenter im Buggy herumführen und so erreichen wir den Donauturm. Dort befindet sich eine Station der

Donaupark-Bahn. Wir lösen die Tickets und überlegen noch, ob es wohl einen Schaffner geben würde, als die Bahn auch schon in die Station einfährt.

Und dann geschieht das Unfassbare. Ja, es gibt einen Schaffner und er entwertet unsere Tickets. Nein, das ist nicht das Unglaubliche. Vielmehr ist es die Tatsache, dass wir gar nicht so schnell schauen können und schon zieht der Herr Schaffner einen Lutscher aus der Tasche und gibt ihn Ben in die Hand. Der ist ganz kurz verwirrt (Lutscher bekommt er für gewöhnlich nicht), aber wie es seiner schnell-



len Auffassungsgabe entspricht, erkennt er sofort, dass das Plastik entfernt werden muss und er diesen Vorgang nicht alleine bewerkstelligen kann. Also muss Opa ran („Opa auf“).

Jetzt ist Opa verwirrt. Er blickt sorgenvoll zu Umma auf, diese nickt den Vorgang ab, woraufhin Opa erleichtert ist.

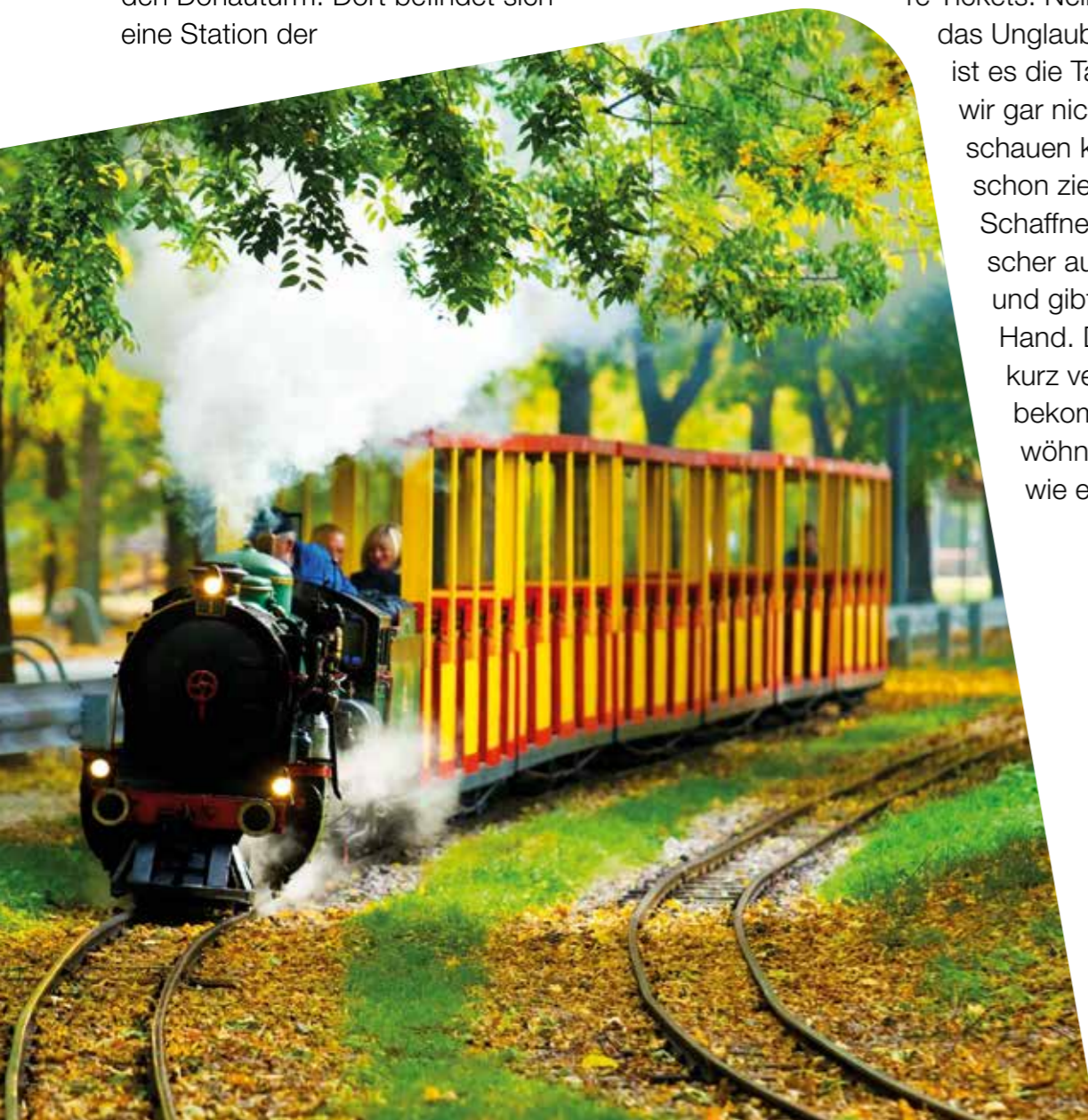
Der Lutscher (Apfelgeschmack und picksüß) entfaltet seine unheimlich anziehende Wirkung auf meinen Bubu und er steckt sich ihn unvermittelt in den Mund.

Selten habe ich so einen Gesichtsausdruck an einem Menschen gesehen, zwischen Verwunderung und Entzückung, wahrscheinlich wegen des sinnlichen Erlebnisses des Lutschens und der Süße des Geschmacks. Jetzt allerdings hatten Umma und ich ein Problem. Wie den Eltern das mitteilen. Sollten wir es verschweigen, quasi als Geheimnis zwischen Enkel und Großeltern, oder sollten wir in die Offensive gehen. Umma wusste, wie immer in solchen Situationen, eine Lösung. „Da machen wir ein Foto und das schicken wir der Mama“, sagte sie voller



Selbstvertrauen. Und siehe da, Mama und Papa haben überhaupt nicht geschimpft, sondern gemeint: „Wegen einmal“. Ben wollte aus der Bahn mit seinem Schlecker im Mund gar nicht aussteigen, aber Opa konnte ihn überzeugen und so kamen wir fröhlich zu Hause an.

Ob wir noch einmal mit der Liliputbahn fahren dürfen, wissen wir nicht.



WAS GENAU BEDEUTET LIMA?

LIMA ist ein Kunstwort und bedeutet „Lebensqualität im Alter“.

Use it or loose it! Verwende es oder du verlierst es!

Dieser Ausspruch trifft auch auf unser Gedächtnis zu. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass eine Kombination aus Bewegung und Gedächtnistraining den besten Effekt erzielt. Auf dieser Basis wurde das LIMA-Konzept erstellt.

Ich behandle immer ein Thema und dazu gibt es passende Übungen.

Unser Faschingsthema waren die KNÖPFE. Nach einer Vorstellungsrunde betrachteten wir gemeinsam die steirische Knöpferharmonika, die uns die Klubleiterin geliehen hatte, und die Miniknopfausstellung sowie eine Übersicht über die verschiedensten Knopflocharten, die eine meiner Teilnehmerinnen zur Verfügung stellte.

Wir machten einen Knopf in ein Taschentuch (Tipp, um sich etwas zu merken) und tanzten im Sitzen zum mit der steirischen Harmonika gespielten Schneewalzer. Anschließend wurde das Thema besprochen und als Gruppenarbeit spielten die Teilnehmerinnen Mühle mit weißen und schwarzen Knöpfen. Da Uniformen sehr oft mit unzähligen Knöpfen verziert sind, sangen wir den Kanon „Infanterie, Kavallerie, Rote Husaren

und Haubitzenbatterie“ mit den dazugehörigen Bewegungen. Zum Lied: „Ich will der Knopf an deiner Bluse sein“ tanzten wir mit Luftballons, die mit Knöpfen verschlossen waren. Nach der Pause verteilte ich Übungsblätter (sind nur ein Angebot, keine Verpflichtung) und wir ließen die Stunde mit einem bunten Schwungtuch und Luftballons ausklingen. Es war wirklich lustig!

Gestern habe ich eine nette Aussage gehört. Eine 86-jährige, sehr gebildete Dame sagte zu ihrem Sitznachbarn, der schnuppern war: „Nach dieser Stunde ist alles leicht und wieder gut. Man ist so beschwingt.“ Genau das will ich erreichen: Ein bisserl Information (durchaus ernst und mit Tiefgang), gelebte Gemeinschaft, Musik und Bewegung, abwechslungsreiche Übungen und viel Spaß und Freude, quasi „die Leichtigkeit des Seins“.

Meine Empfehlung: Suchen Sie sich eine LIMA-Gruppe in ihrer Wohnumgebung und nehmen Sie daran teil.

Schließen möchte ich mit einem Spruch von Karl Valentin: „Jedes Ding hat drei Seiten: eine positive, eine negative und eine komische.“

© Heidelinde Spangl



LUST AUF LIMA?

AN FOLGENDEN STANDORTEN WIRD LIMA ANGEBOTEN:

5., REINPRECHTSDORFER STRASSE

6., GUMPENDORFER STRASSE

7., AHORNERGASSE

11., BLERIOTGASSE

11. MUHRHOFERWEG

13., FASANGARTENGASSE

21., KAINACHGASSE

16., HOFFERPLATZ

FÜR WEITERE INFORMATIONEN

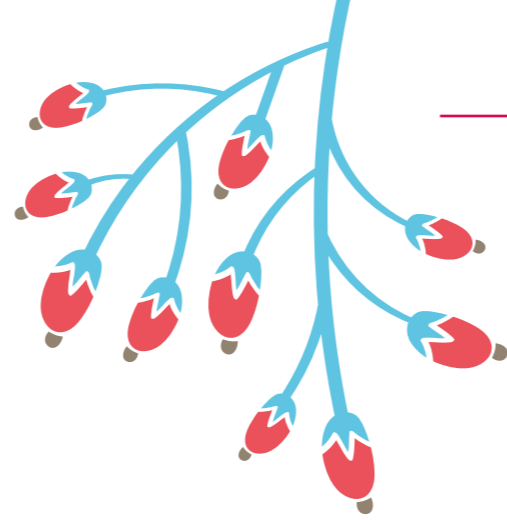
KONTAKTIEREN SIE BITTE DIREKT DEN

KLUB ODER UNSERE HOTLINE:

01 313 99 170112

MONTAG BIS FREITAG: 8 BIS 16 UHR

ES LIEGT WAS IN DER LUFT: AUSFLUGSFREUDEN-DUFT!



So oft schaue ich normalerweise nicht in mein Postkastl. Aber Maria, meine Tanzpartnerin aus dem Klub, hat ihn schon, den Ausflugskatalog der PensionistInnenklubs 2023. Ja, und seit heute früh liegt er auch bei mir am Küchentisch. Jetzt bin ich fleißig am Gustieren. © Wendelin

In unserer Jugend waren wir Stammgäste im Rondell-Cafe am Cobenzl. Jeden Samstag haben wir dort das Tanzbein geschwungen. Zum Berg unserer Jugend fahren wir

heuer wieder, ein so schönes neues Ziel der Klub-Ausflüge ist er, der Cobenzl, unser Wiener Hausberg. Die Aussicht auf das Riesenrad, auf unseren Steffl, die Donau, flaumige Marillenpalatschinken und viele liebe Erinnerungen. Das wird schön.

© Nora und Erwin

In der kleinen rotgetupften Vase steht es immer noch, das Almsträusschen, das mir Alfred letztes Jahr beim Ausflug mit den Klubs am Hochbärneck verehrt hat.

A bisserl rot ist er dabei schon geworden, aber mich hat das so gefreut. Heuer fahren wir gemeinsam mit den PensionistInnenklubs aufs Hochbärneck, unsere Alm.

© Ilse und Anton

Jois, Lunz am See, Stubenbergsee, diese Ausflugsziele mit den Klubs sind schon fix für uns. Glitzern-de Wellen, mit dem Boot fahren, See-luft schnuppern, die Füße ins Wasser halten, das ist für

uns ein perfekter Urlaubstag. Und schon im Bus lernt man so viele nette Leute kennen.

© Karin, Renate und Sylvi

Alleine mache ich keine Ausflüge mehr. Bei den begleiteten Ausflügen der PensionistInnenklubs für die Stadt Wien fühle ich mich sicher und gut aufgehoben. Die Klubbetreuer*nnen kümmern sich liebevoll und achten darauf, dass ich beim Mittagessen, das übrigens immer ganz köstlich ist, in einer fröhlichen Runde sitze. Danke, es ist schön, Pensionistin bei den Klubs in Wien zu sein. © Theresia

Meine Favoriten bei den Ausflugszielen sind ganz klar Gallien und Jois. Eine gepflegte Weinverkostung, die Führung durch historische Kellergassen im sonnigen Burgenland und ein frisch gezapftes Bier



aus der hauseigenen Brauerei im idyllischen Waldviertel, das ist genau nach meinem Geschmack. Ein bisserl bummeln und einkaufen gehört für mich auch dazu. Die regionalen Spezialitäten genieße ich dann auch noch daheim, falls meine Klubfreund*nnen und ich im Bus nicht schon alles aufessen. Gemeinsam schmeckt's halt nicht nur besser, das Leben macht auch viel mehr Spaß. Ein Hoch auf die Ausflüge mit den Klubs. © Karl



AUF GEHT'S, MIT UNSEREN DREI HIGHLIGHTS!

Da stehen ein zünftiges Bergerlebnis auf der Rax, eine romantische Schifffahrt in der Wachau und eine kulinarische Reise nach Jois zur Wahl. Die ganze Vielfalt der Ausflüge mit Klubs entdecken Sie im neuen Ausflugskatalog.

Infohotline
01 313 99 170112

Niederösterreich – Reichenau an der Rax



Ausflug auf die Rax Ganztagesausflug

„Auffi auf’n Berg!“

Das ist ein Ausflug für SeniorInnen, die noch gut zu Fuß sind! Nach Ankunft in Hirschwang an der Talstation Rax-Seilbahn geht es mit der Gondel in nur 10 Minuten auf 1.547 Meter Seehöhe. Dann steht einem wundervollen Tag in den Bergen nichts mehr im Wege! Bis zum Mittagessen können Sie frische Bergluft atmen, durch die sattgrünen Wälder wandern, über traumhafte Almwiesen spazieren, durch duftendes Latschenkiefer stapfen oder einfach auf der Panoramaterrasse des Berggasthofs sitzen und die Gipfelwelt bestaunen.

Und weil frische Landluft bekanntlich auch hungrig macht, wird im „Berggasthof Raxalm“ Herzhaftes aufgetischt. Abschalten, Rasten und Regenerieren lautet das Motto des Berggasthofes. Auch die Jause von Kaffee oder Tee und Kuchen können Sie im Berggasthof Raxalm genießen. Für all jene, die gerne am Berg unterwegs sind: Man erreicht als Beispiel in ca. 30 Gehminuten über einen Schotterweg das Ottohaus, wo Sie von der Aussichtsplattform einen herrlichen Ausblick haben. Danach geht es mit der Rax-Seilbahn zum Bus.

In der Region Raxalpe erwartet Sie ein Naturerlebnis der schönsten Art!

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt
- Fahrt mit der Rax-Seilbahn (Berg- und Talfahrt)
- Mittagessen inkl. 1/4 Getränk (2-gängig)
- 1 Kaffee oder Tee mit 1 Stück Kuchen
- Begleitpersonal

€ 50,-

Niederösterreich – Wachau



Schifffahrt in der Wachau Ganztagesausflug



„Mariandi-andl-andl aus dem Wachauer Landl-Landl.“

Haben Sie bei diesen Zeilen das Lied im Ohr und die schöne Kulisse vor Augen? Dann kommen Sie mit uns und wir tauchen gemeinsam in die Wachau-Idylle ein. Wir fahren mit dem Bus nach Spitz an der Donau im Herzen der Wachau und legen von hier aus mit der „MS Austria“ – auch „Königin der Wachau“ genannt – ab.

Per Schiff fahren wir vorerst gegen den Strom, ziehen an unzähligen Wein-Terrassen, Marillen- und Apfelmärgen, Ruinen und Kirchen vorbei. Während unserer Fahrt von Spitz an der

Donau nach Melk wird im Schiffsrestaurant das Mittagessen serviert. An der Anlegestelle Melk mit seinem imposanten barocken Stift besteht die Möglichkeit für ca. 50 Minuten das Schiff zu verlassen oder auf den barrierefreien Bereichen des Hauptdeckes das Sonnendeck im Heck des Schiffes besuchen.

Von Melk, dem „Tor zur Wachau“, geht es unter Deck weiter stromabwärts nach Krems. Genießen Sie bei einer Nachmittagsjause die vorbeiziehende Landschaft durch die großen Panoramafenster des Schiffes.

Die Burgruine Aggstein, die Ruine Dürnstein, das Stift Göttweig. Wie uns schon oft mitgeteilt wurde: Es ist ein traumhaftes Ausflugserlebnis.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt
- Schifffahrt
- Mittagessen inkl. 1/4 Getränk
- 1 Kaffee oder Tee mit 1 Stück Kuchen
- Begleitpersonal

€ 35,-
ohne Mobilpass

€ 25,-
mit Mobilpass

Burgenland – Jois



© Schnepfenhof (2x)



Jois – Weinlehrpfad

Ganztagesausflug

Schnepfenhof und Weingut Hillinger!

Auf nach Jois! Der idyllische Winzerort am Neusiedler See liegt an den sanften Hängen des Leithagebirges im Welterbe-Naturpark.

Gleich nach der Ankunft erwartet Sie im „Schnepfenhof“ ein Schmankerlbuffet mit regionalen und saisonalen Spezialitäten.

Im Weingut Hillinger, umgeben von idyllischen Weinbergen können Sie nicht nur Frischluft und Kraft tanken. Von einem Winzer erfahren Sie Interessantes über die Entstehung des

Rebensaftes und über die Besonderheiten der Region. Dabei können Sie herrliche Ausblicke auf den See und das malerische Winzerdorf Jois genießen. Vielleicht nutzen Sie auch die Einkaufsmöglichkeit im Shop.

Bevor es wieder zurück nach Wien geht, wird Ihnen im „Schnepfenhof“ eine süße Jause serviert. Burgenländische Gastfreundlichkeit natürlich inbegriffen.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt
- Schmankerlplatten
- Weingut-Führung und Weinverkostung von 2 Weinen
- 1 Kaffee oder Tee mit 1 Stück Kuchen
- Begleitpersonal

€ 30,-

SCHLAFEN SIE GUT!

Schlaf ist sowohl für die psychische als auch für die körperliche Regeneration des Körpers wichtig. Negative Gefühle wie beispielsweise Angst, Gedankenkreisen und Stress wirken sich negativ auf die Qualität des Schlafes und die Regeneration der Psyche und des Körpers aus. Somit sind Schlaf und unsere psychische sowie körperliche Gesundheit eng miteinander verbunden.

Während des Schlafes laufen Prozesse ab, die beispielsweise für Regeneration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden wichtig sind. Längerfristig kann ein Mangel an Schlaf das Risiko für diverse Erkrankungen erhöhen.

Phasen mit schlechtem Schlaf kennt fast jede Person. Meistens sind die Beschwerden aber vorübergehend und leicht ausgeprägt, so dass man von noch keiner Schlafstörung ausgehen muss. Schlafstörungen sind in Österreich häufig. Sie nehmen in den letzten Jahren zu. Eine behandlungsbedürftige Schlafstörung liegt vor, wenn sie mindestens einen Monat andauert

und deutliches Leiden hervorruft. Bestimmte Verhaltensweisen können einen erholsamen Schlaf fördern und die Schlafqualität verbessern.

Man nennt diese auch Schlafhygiene. Einige der gängigen Schlafhygiene-Regeln sind:

- » Achten Sie in Bezug auf die Dauer des Schlafes auf Ihre individuellen Bedürfnisse. Es ist in Ordnung, wenn Sie an manchen Tagen mehr Schlaf als an anderen Tagen brauchen.
- » Versuchen Sie, regelmäßig zur gleichen Zeit schlafen zu gehen und zur gleichen Zeit aufzustehen.



Dies unterstützt den biologischen Rhythmus.

- » Verzichten bzw. vermeiden Sie, was Ihre Ernährung anbelangt, vor dem Schlafengehen auf schwere Mahlzeiten sowie Koffein, Alkohol und Energydrinks.
- » Gestalten Sie ihre Umgebung schlaffördernd. Hier können Sie auf die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer (ca. 18–19 °C), Dunkelheit, Umgebungsgeräusche und eine geeignete Matratze achten.
- » Vermeiden Sie blaues Licht vor dem Schlafengehen, da dieses die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt, Handy und Laptop gehören nicht auf Ihr Nachtkästchen.
- » Wenn möglich, vermeiden Sie Aufregung vor dem Schlaf. Aufregende Filme nehmen wir in unsere Träume mit, genießen Sie stattdessen beruhigende Fernsehkost. Nach einem kleinen Streit gilt: Gehen Sie nie ohne Versöhnung ins Bett. Verzeihen Sie zumindest in Gedanken.
- » Gehen Sie mindestens eine Stunde am Tag ans Tageslicht. Bewegen Sie sich dabei am besten.
- » Halten Sie, wenn möglich, tagsüber Nickerchen kurz. Schlaf tagsüber kann den Nachtschlaf stören.
- » Bleiben Sie nicht länger als notwendig im Bett. Sollten Sie längere Zeit nicht einschlafen können, stehen Sie auf, gehen Sie durch die Wohnung und legen sich danach wieder hin.

- » Ärgern Sie sich nicht und setzen Sie sich nicht unter Druck! Wenn Sie nicht einschlafen können, versuchen Sie negative schlafbezogene Gedanken wie „Jetzt muss es doch endlich klappen!“ durch konstruktive Gedanken wie beispielsweise „Es gibt gute und schlechte Nächte“ zu ersetzen.
- » Das Führen eines Schlaftagebuches, in dem Sie Schlafqualität und Schlafhygiene-Maßnahmen festhalten, um zu analysieren, welche Maßnahmen Ihnen am besten helfen, kann hilfreich sein.
- » Trennen Sie den Alltag und das Zubettgehen und schaffen Sie sich eine Pufferzone dazwischen. Versuchen Sie, den Tag mit Aktivitäten ausklingen zu lassen, die Entspannung fördern. Schaffen Sie sich Rituale vor dem Einschlafen, wie etwa das Lesen eines Buches, das Hören von Musik oder das Durchführen von Entspannungsübungen. Mehr zu Schlafritualen lesen Sie nachfolgend!

Hier ein paar Anregungen für einen positiven Tagesabschluss:

Erinnern Sie sich vielleicht noch an ein Zubettgeh- oder Schlafritual aus Ihrer Kindheit? Vielleicht haben Sie noch das Sandmännchen gesehen oder etwas gelesen, bevor Sie schlafen gegangen sind? Im Erwachsenenalter können Ihnen ebenfalls bestimmte Rituale helfen, um vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen. Wichtig ist, dass Sie sich dafür ausreichend Zeit nehmen, um sich auf das Einschlafen einzustellen. Ideal ist dabei eine halbe Stunde. In einem ersten Schritt können Sie etwa versuchen, Ihre abendliche

Körperpflege mit der Befreiung von den belastenden Dingen des Tages zu verbinden. So könnten Sie sich etwa beim Zähneputzen vorstellen, Sie würden Ihre Probleme gemeinsam mit der Zahnpasta in das Waschbecken zu spucken, bevor Sie sie mit dem Wasser wegspülen. In einem zweiten Schritt können Sie Entspannung und andere Übungen in Ihr Schlafritual einbinden. Versuchen Sie, vor dem Zubettgehen bewusst auf elektronische Medien zu verzichten. Sie könnten etwa kurz spazieren gehen oder einen Schlaftee trinken. Auch können Sie ausprobieren, eine gewisse Zeit lang Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Oder reisen Sie in Ihrer Fantasie zu Ihrem „inneren Garten“ (nachzulesen in der Erstausgabe der TRARA). Vielleicht kennen Sie auch andere Entspannungstechniken, wie etwa das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung? Diese können Sie auch zum Einschlafen nutzen. Ein Glücks- oder Dankbarkeitstagebuch kann Sie dabei unterstützen, am Abend die positiven Erlebnisse des Tages zu reflektieren und Ihre Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Bei den positiven Erlebnissen des Tages kann es sich auch um Kleinigkeiten handeln, wie etwa Vogelgezwitscher, das Ihnen aufgefallen ist, ein nettes Gespräch mit einer Freundin, einem Freund oder

der Duft von frischem Brot. Es ist ausreichend, wenn Sie sich Stichwörter notieren! Und wenn Sie gerade etwas Aufmunterung brauchen, können Sie in Ihrem Dankbarkeits- oder Glückstagebuch blättern und sich so an schöne Momente der letzten Zeit erinnern. Schlafen Sie gut und süße Träume! Übrigens – wie Sie Ihre Träume selbst steuern können, lesen Sie in der nächsten Ausgabe von TRARA.

© Manuela Steurer



DAS LOCH

Löcher sind etwas ganz Eigenartiges. Es gibt sie eigentlich gar nicht. Sie brauchen immer eine „Umgebung“. Sie sind schwer zu beschreiben, deshalb viele Fragezeichen!

Sehen Sie hier, über dem Tisch, ein Loch? Nein? Wenn ich nun aus einem Blatt Papier, das jetzt kein Loch hat, ein Stück herausreiße gibt es ein Loch. War das Loch schon vorherbestimmt? An diesem Platz?

Kann man ein Loch **kaufen**? In welchem Geschäft? Kann man ein Loch in ein Loch **bohren**? Kann man ein Loch **einfrieren**? Zum Beispiel in einem Emmentaler Käse. Wie **schwer** ist ein Loch?

Noch ein Beispiel: **Knopfloch**. Sind doch der oberste Knopf und das Knopfloch an einer Bluse das Interessanteste. Da ist es wieder, das nicht vorhandene Loch. Es ist der freie Raum im Stoff. Das Knopfloch ist für einen Lochknopf, quer oder längs. Ist die Größe des Lochs abhängig von der Größe des Knopfes oder ist der Knopf der Größe des Knopfloches angepasst?

Wenn ein Loch von einem **LKW transportiert** wird, kann es von der Ladefläche fallen? Hat dann die Straße ein Loch?

Ein Loch durch einen Berg wird Tunnel genannt. Wird ein **Tunnel** von beiden Seiten gebohrt, sind es dann zwei Löcher? Ein Loch, das **kein Loch** ist:

Loch Ness ist ein Süßwassersee im schottischen Hochland. Gemessen an der Wasseroberfläche von 56,4 km² ist Loch Ness der zweitgrößte See Schottlands. Er verfügt aber aufgrund seiner Tiefe von 227 Meter über das mit Abstand größte Wasservolumen aller schottischen Seen. Seit Jahrhunderten wird immer von Sichtungen eines Seeungeheuers im Loch Ness berichtet, das Nessie genannt wird. Aufgrund dieser Berichte ist Loch Ness ein beliebtes Ziel für Touristen. Nessie wird gelegentlich in der Presse thematisiert, besonders während des Sommerlochs.

Das **Sommerloch** ist eine Bezeichnung in Massenmedien, besonders der Tagespresse und den Nachrichtenagenturen, für eine nachrichtenarme Zeit, die vor allem durch die Sommerpause der politischen Institutionen und Sport-Ligen, ferner auch der kulturellen Einrichtungen bedingt ist.

Das **Loch ist im Golf** das Ziel einer Spielbahn, in das der Ball gespielt werden soll. Ein solches Loch (engl. „hole“) besteht aus einem in der Oberfläche des Grüns befindlichen zylindrischen Einsatz aus Kunststoff oder Metall, mind. 10 cm tief mit einem genormten Durchmesser von 108 mm. Es lebe die Ö-Norm.

Kann man ein Loch versetzen? Ja! Da der Rasen um das Loch herum deutlich stärker strapaziert wird, ist das Loch alle paar Tage vom Green Keeper zu versetzen. An einer anderen Stelle des Grüns wird ein neues Loch gestochen.

Weitere Beispiele: **Lochkarten**. Sie dienen als Speichermedium in der Datenverarbeitung. Die Größe der Lochkarten betrug

18,7 x 8,3 x 0,17 Millimeter. Diese Größe hat der Trainer in meinem Lehrkurses wie folgt beschrieben: Fachleute waren vor der Einführung der Lochkarte über deren Größe nicht einig. Es wurde ein 10-Pfund-Schein auf den Tisch gelegt und bestimmt: Dies ist die Größe der Lochkarte.

Schallplatte: Erinnern wir uns zurück. Mein Enkelkind hat die Schallplatte als komische schwarze CD beschrieben. Die Schallplatte ist ein mit analogen Daten bespielter, meist kreisförmiger Tonträger aus Vinyl mit Rillen und mit einem Mittelloch. Frage: Dreht sich das Loch mit der Schallplatte mit? Wie viele Rillen hat eine Langspielplatte pro Seite? Ist das Loch bei einer Langspielplatte größer als bei einer Singleplatte?

Haben **Socken** immer ein Loch? Natürlich, sonst kann man nicht hineinschlüpfen. Wenn Socken gestrickt werden, wird da um ein Loch rundherum gestrickt?

Kann sich **ein Loch vermehren**? Wechseln Sie Socken nicht. Sie werden erstaunt sein, wie sich ein Loch vermehrt. Ist ein **gestopftes Loch** immer noch ein Loch?

Ein **musikalisches Loch**: Das Loch in der Kanne mit Rainhard Fendrich und Reinhard May. Keine Angst, ich singe nicht. Da ist ein Loch in der Kanne, lieber Rainhard, lieber Rainhard. Da ist ein Loch in der Kanne, lieber Rainhard, ein Loch. Dann stopf es, mei Raini, mei Rain, mei Raini ...

Löcher sind **international**: Bei einem Urlaub in der Türkei ist hinter unserem Hotel ein Brand ausgebrochen. Unbedeutend. Es war nur ein Grasbrand. Die Feuerwehr ist mit ei-

nem Tankwagen gekommen, hat Schläuche ausgerollt, das Kommando „Wasser marsch“ (auf Türkisch) gegeben und der Löscheinsatz begann. Es war nicht die beste und neueste Ausrüstung der Feuerwehr. Die Schläuche hatten so ungefähr alle zwei Meter ein Loch, wo Löschwasser herausgespritzt ist. Erstaunlich, dass am Strahlrohr (vorne am Schlauch) noch Wasser ausgetreten ist. Der Brand war rasch gelöscht und es konnte eingerückt werden. Das schwere Feuerwehrauto, mit fast dem gesamten Wasserinhalt ist im Sand stecken geblieben. Mein Tipp – ich war natürlich beim Einsatz dabei –, das, das Wasser abzulassen, wurde sofort abgelehnt. Das Wasser ist in dieser Gegend so kostbar, dass es nicht verschwendet werden durfte.

Zwei Traktoren von umliegenden Bauernhöfen haben das Feuerwehrauto aus dem Sand gezogen.

Die Löcher im Schlauch sind sicher heute noch vorhanden. Bevor ich in ein tiefes Loch falle, abschließend: Ganz weit weg im Welt- raum und riesengroß, ein **Schwarzes Loch**.

© Günter Novak

SCHON GEHÖRT?



Billardfans sind hier richtig:

Heuer fand das erste offizielle Billardtturnier der PensionistInnenklubs statt. Im Klub in der Sperrgasse 17 schenken sich die Spieler*innen in keiner der spannenden Partien auch nur eine Kugel. Sieger Heinz Seidl hatte es nicht leicht, durch geschickte Technik und ausgefeilte Spielzüge konnte er aber schlussendlich den be-



gehrten Pokal in seinen Händen halten. Auch Bezirksvorsteher Mag. Dietmar Baurecht outete sich als Billardfan und staunte nicht schlecht über das geballte Können der Teilnehmer*innen. Übrigens: Wenn auch Sie gerne Billard spielen oder neue Kontakte knüpfen – im PensionistInnenklub in der Sperrgasse sind sie goldrichtig. Einfach vorbeikommen!

All in Penzing hat geöffnet!

Der neue Ort im 14. Bezirk, wo sich Klein und Groß, Jung und Junggeblieben treffen.

„All in was?“

All in Penzing ist nicht nur ein neuer PensionistInnenklub. All in Penzing bietet auf über 500 m²

- » ein helles Wohnzimmer zum Arbeiten und Austauschen
- » eine große Küche zum gemeinsamen Kochen und Genießen
- » einen eigenen Kinderspielraum mit Glasfront zum Austoben
- » mehrere Multifunktionsräume zum Sporteln, Werkeln oder Tanzen
- » und einen großen Saal für Feiern, Fortbildungen, Konzerte, Vorträge und vieles mehr.

Alle Mitglieder der Pensionist*innenklubs und alle Menschen aus dem Grätzl können die Räume in all ihrer Buntheit und Vielfältigkeit beleben. Ganz egal, ob fürs entspannte Co-Working, die spannende Fortbildungsreihe oder das gesellige Abendprogramm – All in Penzing ist der richtige Ort dafür.

Lust mitzumachen?

Kommen Sie einfach mal vorbei!

All in Penzing hat ab sofort Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr die Türen geöffnet.

**Wo: Käthe-Dorsch-Gasse 17/1
1140 Wien**



FEDERLEICHT, FIT & AKTIV

Der Frühling ist da - hurra, da sehnen wir uns doch alle nach mehr Beweglichkeit und wollen unseren Körper geschmeidiger formen. Um unsere Muskeln zu stärken, den Gleichgewichtssinn zu trainieren und nach dem Winter so richtig schön in Schwung zu kommen, hat Doris Ritz, Expertin im **Klub+ Fit und Aktiv**, drei für uns maßgeschneiderte Übungen zusammengestellt.

1. Skipping = Herz-Kreis-Laufübung mit Koordination

Das ist rasches Laufen am Stand, dessen Geschwindigkeit mehr und mehr gesteigert wird; Dabei werden die Beine nur minimal vom Boden abgehoben, um das Tempo zu forcieren.

Versuche drei Durchgänge und beginne mit 10 Sekunden, dann 20 und zum Schluss 30 Sekunden. Danach bist du bestens für weitere Übungen aufgewärmt.

2. Sesselübung mit angedeuteter Kniebeuge = Krafttraining mit Dehnung

Stell dich vor einen tatsächlichen oder imaginären Sessel. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Knie sind leicht gebeugt. Nun streckst du beide Arme vor deinem Körper schräg nach oben und gehst gleichzeitig in eine Kniebeuge; Achtung: die Knie





auf, der Innenseite des Standbeines zu platzieren. Leichte Version: Deine Fußsohle berührt die Innenseite des Unterschenkels; fortgeschrittene Version: platziere die Fußsohle an der Innenseite des Oberschenkels. Arme entweder in der Hüfte abstützen oder (schwieriger) beide Arme nach oben ausstrecken und Hände zueinander. Versuche 30 Sekunden so zu verharren, danach Beinwechsel
Tipp: Stelle dich seitlich zu einer Wand oder einem Sessel, um dich bei Bedarf abzustützen. *Doris Ritz*

In den PensionistInnenklubs für die Stadt Wien gibt es ein Bewegungsangebot für Körper, Geist und Seele, das keine Wünsche offenlässt:

sollen nicht nach innen fallen. Gesäß nach hinten strecken, als würdest du dich hinsetzen – der Körperschwerpunkt ist auf den Fersen! Dann komm wieder langsam in einen aufrechten Stand, um gleich darauf wieder in die Kniebeuge zu gehen. 8 Wiederholungen, 3 Sätze. Dazwischen immer kurze Pause. Für Ambitionierte: zum Schluss jedes Satzes in der Kniebeuge verharren und kleine kurze Wipp-Bewegungen machen.

3. Der Baum – fördert Konzentration, schult das Gleichgewicht, führt zur Entspannung

Zum Abschluss eine tolle Übung aus dem Yoga: Hüftbreiter Stand, verlagere dein Gewicht auf ein Bein, das andere Bein hebe seitlich hoch und versuche, die Fußsohle

Ausflüge, Billard, Bingo, Boccia, Bauchtanz, Chor, Darts, Ehrenamt, Fachvorträge, Feste, Flohmärkte, Garteln, Gesellschaftsspiele, Gitarrenkurse, Gymnastik, Kochen, Line Dance, LIMA, Klubzeitung, Musikwerkstatt, Nordic Walking, Offene Bühne, Qi Gong, Quiz, Radfahren, Regenbogen Treff, Rikschafahren, Salsa, Schach, Schwimmen, Speed-Dating, Smovey, Trommeln, Tischtennis, Urlaub in der Sommerfrische, Vorträge, Werderband, Weihnachtliches Beisammensein, Yoga. Seien Sie dabei!

Mehr Information:

01 313 99 170112

ICH SING EIN LIED FÜR DICH! MUSIK LIEGT IN DER KLUB-LUFT!



Dafür sorgen wir, die neu gegründete, neunköpfigen WERDER Klub Band! Unser Repertoire reicht von „I bin a Steirabua“ bis zu den Klassikern von Ostbahn-Kurti. Mit Gitarre, Querflöte und der Steirischen Harmonika kommt so richtig Stimmung auf. Besonderer Beliebtheit erfreut sich das sogenannte Österreich-Medley aus zehn Musikstücken unserer, auf deutsche Texte, spezialisierten Gruppe.

**Und das sind wir:
„Die Werder Klub Band“**

Ich bin **Elfriede Schneider**, Klubmitglied im PensionistInnenklub „Im Werd“ und ehrenamtliche Mitarbeiterin, spiele in der Band die Cajon (Sitztrommel) und die Teufelsgeige und bin aktiv in der Trommelgruppe von Christian Klein. Musizieren hat mich immer schon interessiert und in der Band „Die Werder Klub Band“ habe ich



ELFRIEDE
SCHNEIDER

die Möglichkeit und die Gelegenheit, die Musik, die mir gefällt, zu proben. Besonders aber freue mich auf jeden Auftritt. Wir haben heuer schon einige Male vor Publikum gespielt, immer mit Lampenfieber, aber das gehört dazu. Musizieren erfüllt mein Herz und meine Seele mit Freude.

Mein Name ist **Josef Sari**, ich bin 69 Jahre alt und seit vier Jahren in Pension. Meine ersten Erfahrungen im gemeinsamen Musizieren machte ich mit sechzehn Jahren als Gitarrist einer Gymnasium-Band. Als Kontrast zu meinem doch eher trockenen Beruf als Stahlbautechniker in der Baubranche, frönte ich dem Hobby des Musikmachens doch mein ganzes Leben lang als Mitglied in diversen Bands. Seit Ausbruch der Pandemie beschränkte sich das Musizieren aber auf einsame Gitarre-Improvisationen zu diversen YouTube-Videos bzw. Mehrspurauf-

nahmen in meinem Keller, in dem ich mir ein kleines Mini-Musikstudio eingerichtet habe. Gott sei Dank war ich zur richtigen Zeit am richtigen Ort, nämlich im Klub+ Musikwerkstatt Im Werd 17, wo das Projekt „Die Werder Klub Band“ aus der Taufe gehoben wurde.

Nun bin ich Teil dieser Band und kann mit meinen liebenswerten Bandmitgliedern gemeinsam nach Herzenslust Musik machen, neue Lieder einstudieren und tolle Auftritte genießen.

Ich bin **Renate Lang**, Musik begleitet mich schon mein ganzes Leben. Mein Vater hat Geige gespielt, mein Großvater Zither. Während der gesamten Schulzeit war der Musikunterricht einer meiner Lieblingsgegenstände. Ich hatte auch bald ein kleines, schwarzes Transistorradio und einen Plattenspieler und sang, sooft es möglich war, später in meinen Beruf als Hortpädagogin mit den Kindern. Meine Tochter lernte über zehn Jahre Klavier und mein Sohn spielte Gitarre in der Schulband. Seit Jahren habe ich im Pflegeheim, in dem ich ehrenamtlich arbeite, eine eigene Singrunde, da ist es wohl kein Wunder, dass ich mich Im Werder Klub+, wo so viel gesungen und musiziert wird, am richtigen Platz fühle.

Ja und ich bin **Silvia Pilz**. In der Volksschule habe ich zwei Jahre die Musikschule besucht und mit Begeisterung Blockflöte gespielt und auch gesungen. Bis zu meiner Pensionierung besuchte ich drei Chöre, um meine Stimme nicht ganz verstummen zu lassen. Vor ca. 4 ½ Jahren begann ich im Chor der „Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs“ und fühlte mich sehr nett

aufgenommen. 2021 hörte ich von einem Trommelkurs im PensionistInnenklub „Im Werd“, das musste ich ausprobieren – und heute tromme ich noch mit Begeisterung! Aus dem Newsletter der Klubs erfuhr ich von der Gründung „Die Werder Klub Band“! Hier kann ich mit Musikbegeisterten Instrumente spielen und viele verschiedene Arten von Liedern gemeinsam einstudieren. Sehr gerne bringe ich meine bisherigen Erfahrungen ein und lerne jetzt noch sehr viel Neues dazu. Ich bin überaus glücklich, dass mein Kindheitswunsch, zu singen und zu musizieren in Erfüllung geht. Ich möchte mit meinen Gefühlen die Gefühle anderer erreichen und ihnen eine schöne Auszeit vom Alltag schenken.

Mein Name ist **Kathrina Hughes** und ich bin Klubbetreuerin. Es macht mir viel Freude, ein Teil der „Die Werder Klub Band“ zu sein. Ich genieße es sehr, neue Lieder zu lernen und die Möglichkeit zu haben, bei verschiedenen Veranstaltungen der PensionistInnenklubs auftreten zu dürfen. Es wird jede Woche mit viel Spaß für zukünftige Auftritte geübt.

PETER
RAND

Ich bin **James Sagel** und spiele, seit ich ein kleiner Bub bin, Flöte und jetzt die Querflöte in der Band „Die Werder Klub Band“ und singe das eine oder andere Solo. Vor Kurzem lernte ich in den österreichischen Bergen das Jodeln.

JAMES
SAGEL

Peter Rand ist unser neues „Die Werder Klub Band“-Mitglied. Nach einem aktiven Berufsleben habe ich jetzt mehr Zeit für Hobbys und Freunde und ich freue mich, dass mich ein Nachbar auf „Die Werder Klub Band“ aufmerksam gemacht hat und. Es macht mir viel Freude, in einer netten Gruppe, gemeinsam Musik zu machen.

Lust mitzumachen?

Meldet Euch gerne unter: 0677 643 12 980
Termine, an denen Sie uns live erleben können,
erfahren Sie unter der Tel. 01 313 99 170112
und www.pensionistenklubs.at

ICH BIN EIN KATZENTYP



schleimen, ungeniert ihr Häufchen auf Gehwegen machen und mit treuerzigem Blick auch noch erwarten, dass ihnen Frauchen oder Herrchen ein Leckerli ins Maul schiebt. Fuß, Sitz, Platz, hol's Stöckchen, Befehle empfangen und gehorchen, ohne zu hinterfragen, das ist ihr großes Talent. Ein sadistischer Mensch könnte aus einem hilfsbereiten Hündchen einen lächerlichen Popanz machen. Dafür würde sich eine Katze nie hergeben. Sie weiß, was sie sich schuldig ist. Leckt sich die

Pfötchen, schläft ausgiebig, streckt sich nach Herzenslust, beobachtet ihre menschlichen Lebenspartner genau und kommt nur dann zur Beziehungspflege und kuscheln, wenn die Stimmung für sie passt. Aus diesen Gründen kann ich mich Katzen viel besser identifizieren. Ich bin anscheinend ein Individualist und ein Katzentyp.

© Anton Blitzstein

Meine persönlichen Lieblingstiere sind die Katzen, dann kommen die Ziegen, die Schafe, die Kälber, anschließend die Kuschelbären, dann die Hühner und anderes Geflügel. Dann kommt längere Zeit nichts und dann kommen die Hunde. Ich konnte zu den Hunden nie ein wirklich gutes Verhältnis aufbauen, diese knurrenden und bellenden Machos, die sich bei den Menschen ein-

IN IHREM GRÄTZL IST WAS LOS!

Die große Grätzlfest-Tour 2023 der Klubs startet jetzt:

Bereits im letzten Jahr haben die Grätzlfeste der PensionistInnenklubs großen Anklang gefunden und Senior*nnen, Passant*nnen, Kooperationspartner*nnen und Anrainer*nnen aus den unterschiedlichen Bezirken Wiens zum gemeinsamen Feiern eingeladen.

Für die Klubs Grund genug, auch heuer wieder auf große Tour zu gehen! Das mitreißende Bühnenprogramm, wie Linedance, Tango, Samba, Trommeln, Quiz und Boogie, ist nicht nur zum Zuschauen, beim Grätzlfest tanzen und singen alle mit. Zur Belohnung gibt es kulinarische Häppchen und kühle Durststiller und vor allem jede Menge Spaß.

GRÄTZLFEST-TERMINE

17. Mai	14–18 Uhr	Siebenbrunnenplatz	1050 Wien
24. Mai	14–18 Uhr	Columbusplatz	1100 Wien
25. Mai	13–18 Uhr	Meidlinger Platz	1120 Wien
30. Mai	14–18 Uhr	Wanda-Lanzer-Park	1040 Wien
31. Mai	14–18 Uhr	Loquaiplatz	1060 Wien
6. Juni	14–18 Uhr	Liesinger Marktplatz	1230 Wien
15. Juni	13–18 Uhr	Pius-Parsch-Platz	1210 Wien
20. Juni	14–18 Uhr	Wonkaplatz,	1220 Wien
27. Juni	14–18 Uhr	12.-Februar-Platz	1190 Wien
29. Juni	13–18 Uhr	Leopold-Mistingger-Platz	1150 Wien
22. August	14–18 Uhr	Türkenschanzplatz	1190 Wien
7. September	14–18 Uhr	Dornerplatz	1170 Wien
11. September	13–18 Uhr	Am Platz	1130 Wien
12. September	14–18 Uhr	Kardinal-Nagl-Platz	1030 Wien

So feiern die PensionistInnenklubs. Feiern Sie mit uns!

EINE ECHE WIIENERIN: EINE VON 1,913 MILLIONEN MENSCHEN IN WIEN



Hermine kommt seit dreizehn Jahren zwei, drei Mal die Woche in den Klub. Es gibt Zeiten, da ist sie täglich dort. Sie geht in viele unterschiedliche Klubs. Zuletzt besuchte sie den neu eröffneten in der Käthe-Dorsch-Gasse.

Renate Essenther führte das Interview mit Hermine.

Wo wurdest Du geboren?

In Asparn an der Zaya, im Bezirk Mistelbach.

Was ist Deine liebste Erinnerung?

Meine Kindheit dort. Die war sehr frei, wir haben viel unternommen. Wir mussten uns nur benehmen. Das war sehr wichtig.

Wann hast Du das letzte Mal so richtig herzlich gelacht?

Gestern. (Lacht herzlich und lange.) Nein, heute, über die von Dir gestellte Frage.



Gibt es ein Tier, das Dir etwas bedeutet?

Ja, der Hund. Wir haben selber einen. Der bedeutet mir sehr viel.

Was würdest Du jungen Menschen raten?

In erster Linie selbstständig, höflich und

arbeitsam zu sein. Die Höflichkeit lässt heutzutage leider oft zu wünschen übrig.

Du hast im Klub besondere Aufgaben, wo engagierst Du Dich da?

Überall wo ich gebraucht werde.

Du bist Klubrätin, was ist da Deine Aufgabe?

Ich vertrete die Interessen unserer Klubbesucher*innen, rege zur Eigeninitiative an und gestalte die Auswahl der Aktivitäten mit.

Du bist im Themenkreis Ausflüge?

Ja, schon seit zwei Jahren. Da stellen wir den Jahreskatalog zusammen.

Das heißt, Du kannst aktiv mitentscheiden, wohin die Ausflüge gehen?

Ja, das kann ich. Ich fahre auch hin, schaue die Ziele vor Ort an, sie müssen barrierefrei sein, ebene Wege, die Restaurants, alles muss für Pensionist*innen geeignet sein.

Was bedeutet Heimat für Dich?

Alles.



Was liebst Du an Wien?

Die Freiheit, die kulturelle. Alles, was ich machen kann, heute, jetzt, in dieser Minute: Das ist für mich Wien.

Wofür bist Du dankbar?

Für meine Eltern, meine Kinder, meine Enkelkinder. Ich bin rundum glücklich.

Liebe Hermine, danke!

Gerne, es war mir ein Vergnügen.



JUHU, DER AUSFLUGSKATALOG IST DA!

Die ganze Ausflugsvielfalt mit den PensionistInnenklubs für die Stadt Wien holen Sie sich am besten gleich ganz kostenfrei zu sich nach Hause. Einfach den Ausflugs-katalog 2023 bestellen, nach Herzenslust gustieren, Wunschziele auswählen und dann einfach nur mehr genießen!



Abschicken und tolle Ausflüge erleben!



Ich möchte einen kostenlosen Ausflugs-katalog erhalten.

Bitte, wenn möglich, ausreichend frankieren!
Danke!

Name

Adresse

Tel.:

E-Mail

Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser

PensionistInnenklubs der Stadt Wien
Ottakringer Straße 264
1160 Wien

Gute neue Zeit.



PensionistInnenklubs



Für die Stadt Wien

**PensionistInnenklubs
für die Stadt Wien**

☎ 01 313 99 170112

✉ pk@kwp.at

🌐 www.pensionistenklubs.at

📘 www.facebook.com/PensionistInnenklubs